



FRED SHEARER & SONS, INC.
ESTABLISHED 1916

Evaluación de riesgos laborales		ARL #33
Nombre del puesto/tarea: Protección contra caídas		
Procedimiento laboral seguro:		Revisado el 1/2024
Este ARL es para la instalación y el uso de protección contra caídas de forma segura y exitosa. Se pone especial énfasis en los trabajadores capacitados y la planificación para protección contra caídas.		
EPP obligatorio: Casco de seguridad, gafas protectoras, chaleco de alta visibilidad, guantes resistentes al corte nivel 4, mangas resistentes al corte, rodilleras (diseño), y botas de trabajo		
Revisión de ARL: 2,4,26,28,31: Estructura de montantes de acero de construcción, instalación de paredes de hueco, manipulación de materiales, andamiaje, procedimiento de bloqueo y etiquetado de energía		
Paso #1 Inspección del área de trabajo		
Pasos para completar	las medidas preventivas	de accidentes laborales
Inspeccionar y preparar el área de trabajo.	Los trabajadores pueden cortarse con materiales o bordes afilados o el equipamiento. Posibles tropezones, caídas y la posibilidad de quedar atascado entre escombros sueltos o materiales peligrosos.	1) Casco de seguridad, gafas protectoras, chaleco de alta visibilidad, guantes resistentes al corte nivel 4, mangas resistentes (al corte o armazón), rodilleras (diseño), y botas de trabajo.
		2) Identificar, eliminar o marcar todos los riesgos de tropiezo, tales como agujeros destapados, condiciones de resbalamiento, material rodante o cambios de altura.
		3) Corregir o notificar cualquier cambio en el área de trabajo desde la última vez que se abandonó el lugar.
		4) Recoger materiales sueltos y quitar escombros del área laboral.
Identificar cualquier tipo de energía almacenada en el área de trabajo que pueda liberarse debido a la realización del trabajo o por daños.	Los trabajadores podrían liberar energía desconocida o insospechada por daños, remoción de componentes de sistemas o exposición de los componentes de un sistema.	1) Reubicar componentes o sistemas de energía almacenada fuera del área del trabajo.
		2) Desconectar y establecer procedimientos de bloqueo y etiquetado de energía para las fuentes de energía almacenada.
		3) Instalar blindaje a prueba de balas o mitigación para proteger las fuentes de energía almacenada.
		4) Bloquear el acceso y etiquetar el área que rodea la fuente de energía almacenada.
Caminar por la zona para asegurarse de que haya iluminación y suministro eléctrico adecuados.	La falta de luz puede afectar la capacidad para ver, provocar tropiezos, caídas, corte, etc. La falta de energía eléctrica suficiente puede provocar sobrecargas y un número excesivo de	1) Proveer iluminación temporal para la tarea antes de que comience el trabajo.
		2) Proveer energía eléctrica temporal para la tarea antes de que comience el trabajo.
		3) Minimizar la cantidad de cables eléctricos en el área. Verificar que los cables en uso estén clasificados para el uso que se espera darles.



FRED SHEARER & SONS, INC.

ESTABLISHED 1916

cables eléctricos en el área.

4) Todos los cables e iluminación deben contar con protección ICFT.



FRED SHEARER & SONS, INC.
ESTABLISHED 1916

		5) Todos los cables deben ser probados y deben marcarse de acuerdo con el protocolo actual de Conexión Segura a Tierra.
Coordinar el trabajo en el área con los otros oficios.	Puede haber confusión y conflictos debido a múltiples oficios trabajando en un área limitada.	1) Comunicarse con otros oficios para evitar generar una situación peligrosa debido a la acumulación de tareas diferenciadas. Coordinación.
Paso #2 Evaluación de la necesidad de protección contra caídas		
<p>Antes de decidir qué tipo de protección contra caídas es necesaria, primero considere la jerarquía de la protección contra caídas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eliminación – Uso de algún medio mecánico para permitir que el trabajo se realice sin exponerse a una caída. 2. Protección pasiva contra caídas – A través de barreras físicas, como barandillas alrededor de bordes desprotegidos y coberturas sobre agujeros. Deberían utilizarse antes de recurrir a otros métodos de protección contra caídas. 3. Restricción de caídas – La restricción de caídas evita que el usuario caiga. 4. Sistema anticaídas – Utilizando equipo personal de protección para frenar una caída dentro de márgenes de fuerza y espacio aceptables es el siguiente nivel de protección. 5. Controles administrativos – Este es el método de protección contra caídas menos recomendado y se debería recurrir a él únicamente cuando cualquier otra forma de protección contra caídas convencional no estuviera disponible, ya sea por “no factible” o “imposible”. Nótese que casi NO hay situaciones en las que no se pueda recurrir a un sistema de protección contra caídas convencional. 		
Pasos para completar	las medidas preventivas	de accidentes laborales
Analizar el trabajo y el área de trabajo para ver cuáles son las necesidades de protección contra caídas. Instalar sistemas personales de restricción de caídas o sistemas anticaídas.	Potencialmente, el trabajador puede quedar expuesto a distensiones, cortes y caídas.	1) Estirar y flexionar antes de empezar el turno y después del almuerzo. Estirar durante el turno cuando sea necesario para reducir o eliminar distensiones musculares. 2) Verificar que no se encuentre expuesto a riesgos de caída mientras se inspecciona el área de trabajo. 3) Mantener el área limpia de escombros y materiales sobrantes. 4) Todo aquel que utilice protección contra caídas personal debe estar capacitado (dentro de los últimos 4 años) y ser competente.
Instalación de sistemas personales de restricción de caídas o sistemas anticaídas.	El trabajador podría quedar expuesto a riesgos de caída, riesgos relacionados con andamios y escaleras, y riesgos de trauma por suspensión.	1) Trabajar con el capataz para completar un plan de protección contra caídas que cumpla con los FSS (“Estándares y Especificaciones Federales”, por sus siglas en inglés). 2) Asegurarse de que el departamento de seguridad apruebe el plan de protección contra caídas, luego repasar el plan con todos los trabajadores involucrados. Todos los trabajadores involucrados deberán comprobar su capacitación y firmar el plan antes de proceder. 3) Verificar que no se encuentre expuesto a riesgos de caída mientras se instala el sistema de protección contra caídas.



FRED SHEARER & SONS, INC.

ESTABLISHED 1916

4) Si se está utilizando un andamio o plataforma de trabajo elevadiza móvil (MEWP, por sus siglas en inglés), asegurarse de completar la lista de control de inspección antes de proceder.

5) Cada vez que un plan de protección contra caídas cambie, el trabajo debe detenerse y el plan debe ser reevaluado antes de proceder.

6) Todo el equipamiento debe ser inspeccionado en busca de defectos antes de cada uso. Asegurarse de que cada arnés esté equipado con correas de protección contra traumatismos por suspensión.



FRED SHEARER & SONS, INC.
 ESTABLISHED 1916

		<p>7) Al abandonar el área de la tarea para descansar, guardar toda la protección contra caídas en un lugar seco alejado del potencial daño por chispas, la exposición a la luz del sol o a agentes químicos peligrosos, o cualquier cosa que pudiera dañar el equipamiento. Al retirarse por finalizar por el día, guardar toda la protección contra caídas en un área designada, preferentemente colgada en una jaula o en baldes apartados de cualquier otra herramienta o equipamiento.</p>
<p>Instalar sistemas de barandas para protección contra caídas.</p>	<p>El trabajador estará expuesto a riesgos de caídas, lugares donde podrían quedar enganchados y cortes.</p>	<p>1) Trabajar con el capataz para completar un plan de protección contra caídas que cumpla con los FSS ("Estándares y Especificaciones Federales", por sus siglas en inglés).</p> <p>2) Asegurarse de que el departamento de seguridad apruebe el plan de protección contra caídas, luego repasar el plan con todos los trabajadores involucrados y hacerlos firmar el plan.</p> <p>3) Verificar que la baranda cumpla con todos los estándares OSHA (de la "Administración de Salud y Seguridad Ocupacional" por sus siglas en inglés), tanto estatales como federales.</p>